





5月 献立表

2026年 5月

ユリアなわてこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	カレーライス コールスローサラダ ジョア(マスカット) お茶	◎マリービスケット ◎牛乳 ◎青のりせんべい	豚もも肉、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、レーズン、コーンパック	うるち米、じゃがいも、サラダ油、ジョア(マスカット)、マリービスケット、青のりせんべい	カレールウ、フレンチドレッシング、麦茶	エネルギー 481kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.3g 炭水化物 79.7g 塩分 1.8g
2 土	チャーハン ヨーグルト お茶	◎まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚ひき肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しいたけ、コーン缶、あおのり	うるち米、サラダ油、まがりせんべい	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶、牛乳(土)	エネルギー 475kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.5g 炭水化物 58.7g 塩分 1.2g
3 日	憲法記念日						
4 月	みどりの日						
5 火	こどもの日						
6 水	振替休日						
7 木	ツナスパゲティ かぼちゃのごまマヨ和え オレンジ お茶	◎ハイチーズ ◎牛乳 ◎セブールクッキー	ツナ缶、ベーコン、ハイチーズ、牛乳(1L)	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ふなしめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、パレンシアオレンジ	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、すりごま、セブールクッキー	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.6g 脂質 23.1g 炭水化物 71.5g 塩分 1.4g
8 金	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 春雨サラダ お茶	◎ハーベスト ◎牛乳 ◎ハイチーズ ◎とんがりコーン	厚揚げ、豚もも肉、ロースハム、牛乳(1L)、ハイチーズ	たまねぎ、にんじん、コーンパック、グリーンピース、ほうれんそう	うるち米、サラダ油、ほるさめ、ハーベスト、とんがりコーン	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、料理酒、水、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 586kcal たんぱく質 24.1g 脂質 25.4g 炭水化物 68.4g 塩分 1.5g
9 土	豚肉の味噌炒め丼 マスカットゼリー お茶	◎まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚もも肉	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ、マスカットゼリー	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、まがりせんべい	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 448kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.9g 炭水化物 68.1g 塩分 1.1g
10 日							
11 月	タコライス ポトとウインナーのスープ オレンジ お茶	◎ハイチーズ ◎牛乳 ◎キングドーナツ	豚ももミンチ、粉チーズ、ウインナーソーセージ、ハイチーズ、牛乳(1L)	たまねぎ、レタス、トマト、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、キングドーナツ	おろしにんにく、おろししょうが、ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、カレー粉、コンソメ、麦茶	エネルギー 574kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.7g 炭水化物 81.0g 塩分 1.9g
12 火	野菜たっぷりマーボー丼 人参しりしり お茶	◎味しらべ ◎牛乳 ◎コーンフレーク ◎バナナ	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、卵、牛乳(1L)	なす、たまねぎ、にんじん、にら、バナナ	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、味しらべ、シスコーン	おろししょうが、おろしにんにく、水、米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、麦茶	エネルギー 595kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.6g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g
13 水	わかめご飯 五色野菜煮 厚揚げのみそ汁 お茶	◎星たべよ ◎牛乳 ◎バナナケーキ	鶏もも肉、卵、厚揚げ、牛乳(1L)	にんじん、ごぼう、ふなしめじ、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、じゃがいも、三温糖、星たべよ、マーガリン、薄力粉	わかめご飯の茶、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、水、かつお節、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 641kcal たんぱく質 24.5g 脂質 26.0g 炭水化物 83.4g 塩分 2.6g
14 木	七分付き玄米 ゆで豚の変わりソースかけ 五目みそ汁 オレンジ お茶	◎人々スティック ◎牛乳 ◎おにぎりせんべい	豚もも肉、厚揚げ、牛乳(1L)	キャベツ、トマト、だいこん、こまつな、にんじん、カットわかめ、パレンシアオレンジ	七分つき米、三温糖、すりごま、さつまいも、おにぎりせんべい	マヨネーズ、ぼん酢しょうゆ、水、かつお節、米みそ、麦茶	エネルギー 530kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.8g 炭水化物 67.3g 塩分 1.3g
15 金	全粒粉入り食パン りんごジャム 豆腐団子 ほうれん草ともやしのナムル マカロニスープ 牛乳	◎ブリッツ ◎ポップコーン	木綿豆腐、干しえび、しらす干し、削り節、ベーコン、牛乳(1L)	りんごジャム、干しいたけ、にんじん、葉ねぎ、あおのり、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーンパック、たまねぎ	全粒粉入り食パン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりごま、マカロニ、じゃがいも、ブリッツ、ポップコーン	トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、食塩	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.6g 脂質 22.0g 炭水化物 70.0g 塩分 3.2g
16 土	カレーピラフ マスカットゼリー お茶	◎まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	鶏もも肉	たまねぎ、ごぼう、にんじん、青ピーマン、コーン缶、マスカットゼリー	うるち米、サラダ油、まがりせんべい	コンソメ、食塩、カレー粉、麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 468kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.3g 炭水化物 69.5g 塩分 1.2g
17 日							
18 月	ご飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁 お茶	◎ハイチーズ ◎牛乳 ◎ビスコ	厚揚げ、豚ももミンチ、蒸しかまぼこ、ハイチーズ、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、かたくり粉、焼き麩、ビスコ	こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお節、食塩、麦茶	エネルギー 512kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.3g 炭水化物 70.6g 塩分 1.5g

19	火	白い食卓ロールパン 鶏肉のアップルソースかけ 豆乳スープ 粉ふき芋 トマト 牛乳	○たまごボーロ ◎ バイナップルケーキ	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳(1L)、卵	りんご、たまねぎ、あおのり、トマト、 にんじん、バイナップル缶	白い食卓ロールパン、かたくり粉、 サラダ油、三温糖、じゃがいも、た まごボーロ、マーガリン、薄力粉	料理酒、こいくちしょうゆ、殺 物酢、食塩、水、コンソメ、 ベーキングパウダー	エネルギー 714kcal たんぱく質 28.4g 脂質 36.1g 炭水化物 78.7g 塩分 1.7g
20	水	五目ごはん キャベツのツナサラダ さつまい バナナ お茶	○ベジタべる ◎牛乳 ◎ルヴァンプライム	鶏もも肉、ツナ缶、厚揚げ、牛乳 (1L)	ごぼう、にんじん、干しいたけ、あ おのり、キャベツ、きゅうり、コーン パック、だいこん、葉ねぎ、バナナ	うるち米、しらたき、油揚げ、さつま いも、ベジタべる、ルヴァンプライム	こいくちしょうゆ、料理酒、か つお節、食塩、本みりん、こ まドレッシング、水、米みそ、 麦茶	エネルギー 575kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.4g 炭水化物 88.7g 塩分 1.9g
21	木	ちゃんぽんうどん さつまいものそぼろあんかけ オレンジ お茶	○雪の宿 ◎牛乳 ◎粒あんデニッシュ	豚もも肉、蒸しかまぼこ、鶏ひき肉、 牛乳(1L)	キャベツ、にんじん、りょくとうもや し、長ねぎ、パレンシアオレンジ	うどん(冷凍)、さつまいも、サラダ 油、かたくり粉、雪の宿、粒あんデ ニッシュ	本みりん、中華だし、こいくち しょうゆ、水、麦茶	エネルギー 388kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.0g 炭水化物 58.5g 塩分 0.9g
22	金	食パン イチゴジャム 揚げ魚のレモン風味 じゃが芋とコンスープ(豆乳) せん野菜 牛乳	○ぼかうけ ◎ フルーツヨーグルト	ホキ、調製豆乳、牛乳(1L)、プレー ンヨーグルト	いちごジャム、レモン、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーンパック、ク リームコーン、たまねぎ、みかんア ルミパウチ、バナナ	食パン、かたくり粉、サラダ油、三温 糖、じゃがいも、ぼかうけ	こいくちしょうゆ、本みりん、 水、和風ドレッシング、バセ リ、食塩、コンソメ	エネルギー 518kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.8g 炭水化物 73.1g 塩分 2.1g
23	土	なわてフェス						
24	日							
25	月	七分付き玄米 厚揚げと豚肉の味噌煮 チキンスープ お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎スティックゼリー ◎ フライドポテト	厚揚げ、豚もも肉、鶏もも肉、ハイ チーズ、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	七分つき米、はるさめ、三温糖、 じゃがいも、スティックゼリー、フライ ドポテト、サラダ油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつお節、コンソ メ、食塩、麦茶	エネルギー 665kcal たんぱく質 25.4g 脂質 27.3g 炭水化物 84.9g 塩分 1.3g
26	火	バターロールパン ユーリンチー きゅうりとコーンのサラダ 豆乳スープ 牛乳	○ハッピーターン ◎バナナ ◎うす焼きサラダ	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳(1L)	葉ねぎ、きゅうり、コーンパック、に んじん、たまねぎ、バナナ	バターロールパン、かたくり粉、サラ ダ油、ごま油、三温糖、じゃがいも、 ハッピーターン、うす焼きサラダ	おろししょうが、こいくちしょう ゆ、料理酒、本みりん、殺物 酢、水、和風ドレッシング、コ ンソメ、食塩	エネルギー 527kcal たんぱく質 21.2g 脂質 55.0g 炭水化物 60.1g 塩分 1.8g
27	水	イングリッシュマフィン ささみの味付けてんぷら きゅうりともやしのナムル 野菜スープ(ベーコン・チンゲンサイ) 牛乳	○しるこサンド ◎ 人参ヨーグルトケーキ	鶏ささみ、ベーコン、牛乳(1L)、プ レーンヨーグルト、卵	葉ねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、 コーンパック、チンゲンサイ、たまね ぎ、にんじん、レモン	イングリッシュマフィン、薄力粉、か たくり粉、サラダ油、ごま油、すりご ま、しるこサンド、三温糖	おろししょうが、こいくちしょう ゆ、本みりん、マヨネーズ、水、コ ンソメ、食塩、ベーキングパウ ダー	エネルギー 562kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.2g 炭水化物 74.4g 塩分 2.3g
28	木	親子丼 青菜ともやしのマヨポン和え お茶	○ぼかうけ ◎牛乳 ◎クロロールパン	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、木綿豆 腐、卵、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、 葉ねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサ イ、コーンパック	うるち米、三温糖、ぼかうけ、クロ ロールパン	かつお節、こいくちしょうゆ、 本みりん、マヨネーズ、ほん 酢しょうゆ、麦茶	エネルギー 553kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.0g 炭水化物 78.0g 塩分 1.6g
29	金	ライ麦パン 魚のチーズのせ チキンスープ トマト 牛乳	○人参スティック ◎ そら豆 ◎サッポロポテト	ホキ、ピザ用チーズ、鶏もも肉、牛 乳(1L)	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、トマト、かぼちゃ、そら まめ	ライ麦パン、サッポロポテト	食塩、マヨネーズ、ホワイト ソース、バセリ、水、コンソメ	エネルギー 441kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.6g 炭水化物 55.2g 塩分 2.7g
30	土	中華飯 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ね ぎ	ごま油、かたくり粉、うるち米、まが りせんべい	おろししょうが、おろしにんに く、水、中華スープ、こいくち しょうゆ、食塩、麦茶、まめび よ、牛乳(土)	エネルギー 471kcal たんぱく質 28.8g 脂質 21.4g 炭水化物 62.0g 塩分 1.2g
31	日							

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂着してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

*太文字は手作りおやつです。